

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย  
ต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว

ผู้เขียน นางสาวลัดดา พรหมศรี

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.นันท อิศภากรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวของกรณีศึกษา 1 คน เครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ก่อนเริ่มโครงการ เครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการ ประกอบด้วยเครื่องชั่งน้ำหนัก และสายวัด พร้อมแบบบันทึกรายสัปดาห์ แผนการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ประกอบด้วย รายการอาหารแบบหมุนเวียน แผนการออกกำลังกาย และกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายแบบสอบถามความพึงพอใจของกรณีศึกษาถึงผลของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ 8 สัปดาห์ นำข้อมูลที่ได้มาสรุป และวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ

ผลการศึกษาพบว่า กรณีศึกษาเพศชาย มีส่วนสูง 182 เซนติเมตร น้ำหนัก 124.7 กิโลกรัม และเส้นรอบเอว 105 เซนติเมตร เมื่อได้ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ระยะเวลา 8 สัปดาห์ น้ำหนักตัวลดลง 5.1 กิโลกรัม และเส้นรอบเอวลดลง 5.4 เซนติเมตร

**Independent Study Title** Effect of Practice Following Food Dietary Guidelines for Thais on Body Weight and Waist Circumference

**Author** Miss Luckana Pomson

**Degree** Master of Science (Nutrition Education)

**Independent Study Advisory Committee**

Lect. Dr. Natad Assapaporn Advisor

Assoc. Prof. Prayad Saiwichian Co-advisor

### ABSTRACT

The purpose of this study was to study effect of practice following The Food Dietary Guidelines for Thais on body weight and waist circumference of a case study. The program took a period of 8 weeks. The instruments were used included the scales, tape measure, interview form for personal informations, the meals menu, exercises plan, and activities to promoted knowledge and awareness to get healthy which based on The Food Dietary Guidelines of Thais. Including the eating and exercise behavior observations form and the satisfied questionnaire of case study after completing the programs.

The results showed, a case study, male had height 182 cm, weight was 124.7 kg, and waist circumference was 105 cm. After 8 weeks of practiced following Food Dietary Guidelines for Thais, he lose weight and waist circumference as 5.1 kg and 5.4 cm respectively.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved